

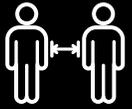
# Guía para la Temporada Navideña COVID-19

## ¿Por qué es arriesgada esta temporada navideña?

A medida que entramos en la temporada navideña, aumenta el riesgo de exposición y propagación del COVID-19. Muchas reuniones se están haciendo dentro de las casas, los espacios pueden tener poca ventilación y poco espacio para un adecuado distanciamiento social. Este documento discutirá por qué las reuniones de invierno pueden ser riesgosas y qué puede hacer para mitigar el riesgo y/o planificar reuniones más seguras.

## ¿Cómo determinar el riesgo?

### Las actividades se consideran de menor riesgo sí:



Las personas pueden mantener al menos 6 pies de distancia entre ellas



Se llevan a cabo en espacios al aire libre



La gente usa mascarillas

Hay muchas cosas a considerar antes de salir, asistir a una celebración navideña o reunirse con amigos y familiares. En general, cuanto más cerca interactúe con los demás y más larga sea la interacción, existe un mayor riesgo de que se propague el COVID-19.

### Antes de hacer planes, hágase algunas preguntas:

- **¿Se está propagando COVID-19 en su comunidad?** Visite el sitio web del Departamento de Salud de Virginia para obtener más información sobre COVID-19 en su área.
- **¿Tendrá un posible contacto cercano con alguien que esté enfermo o con alguien que no esté usando una máscara?** Piense en las personas que verá y si llevarán mascarillas.
- **¿Tiene un mayor riesgo de padecer una enfermedad grave o vive con alguien que corre el riesgo de padecer una enfermedad grave?** Visite el sitio web de los CDC para obtener más información.
- **¿Realiza acciones cotidianas para protegerse del COVID-19?** Si no está tomando medidas para protegerse, podría correr el riesgo de infectar a otros.

Expedido por el Distrito de Salud Central de Shenandoah

Vamos a discutir las categorías generales de riesgo (bajo / medio / alto), pero es imposible proporcionar niveles de riesgo para todas las actividades en cada comunidad. Usted conoce su comunidad, su salud y su situación personal mejor que nadie, así que utilice las preguntas anteriores como guía para salir.

Cuando decida realizar actividades específicas, piense en las siguientes preguntas:

- **¿Con cuántas personas interactuará? ¿Llevarán mascarillas? ¿Viven en su casa?** Interactuar con más personas y con quienes no viven en su hogar aumenta su riesgo y el nivel de riesgo de la actividad.
- **¿Puede mantener 6 pies de espacio entre usted y los demás? ¿Estarás al aire libre o adentro?** Cuanto más cerca esté de las personas, mayor será su riesgo de enfermarse. Los espacios interiores son más riesgosos que los espacios exteriores, donde puede ser más difícil mantener la distancia y hay menos ventilación.
- **¿Cuánto tiempo estará interactuando con la gente?** Cuanto más tiempo pase con las personas, mayor será su riesgo y el de enfermarse.

Durante la temporada de vacaciones de invierno, también es importante considerar:

- **¿Tienes que viajar al evento? ¿O algún participante viaja al evento?** Hay muchos lugares en los que los viajeros pueden estar expuestos al virus, como aeropuertos, estaciones de autobuses, trenes, etc. Además, es importante pensar desde dónde viaja. ¿Es un área con una alta propagación comunitaria?

## Alterando los niveles de riesgo



**Establezca reglas y cúmplalas.** Discuta y acuerde las reglas con anticipación, como: usar mascarilla, no abrazar, etc.



**Establezca un límite de tiempo.** Limite la cantidad de tiempo que pasa con personas que no viven en su hogar.



**Cualquier medida preventiva es mejor que ninguna.** Use mascarillas, limite su exposición antes del evento, abra ventanas, etc.

# Temporada Navideña Riesgos

## Riesgo bajo

Si bien, la determinación del nivel de riesgo depende en última instancia de usted y su familia, aquí hay algunas actividades para este invierno de menor riesgo:



Tener una pequeña celebración o cena con personas que viven en su hogar



Enviar regalos a familiares y amigos por correo o entregarlos sin contacto



Tener una cena virtual con familiares y amigos



Ver deportes y sus películas navideñas favoritas desde casa



Comprar regalos y decoraciones en línea

## Riesgo moderado

Si bien, determinar el nivel de riesgo depende en última instancia de usted y su familia, aquí hay algunas actividades para este invierno de riesgo medio:



Tener una pequeña cena o celebración al aire libre con familiares y amigos que viven en su comunidad (pida a las familias que traigan su propia comida, bebidas y utensilios)



Visitar campos de calabazas, huertos, granjas de árboles de Navidad, etc., donde las personas usan desinfectante de manos, usan mascarillas y practican el distanciamiento social



Asistir a pequeños eventos deportivos al aire libre donde se aplican y se hacen cumplir las precauciones de seguridad

## Alto riesgo

Si bien, la determinación del nivel de riesgo depende en última instancia de usted y su familia, aquí hay algunas actividades para este invierno de mayor riesgo:



Asistir a grandes celebraciones en interiores, reuniones, cenas, etc. con personas ajenas a su hogar



Compras en tiendas abarrotadas (con muchas personas adentro)



Participar o ser espectador en eventos concurridos como deportes, carreras, villancicos, desfiles, etc.



Consumir alcohol o drogas que puedan alterar el juicio y dificultar la práctica de las medidas de seguridad de COVID-19

## Lo que puedes hacer

Hemos visto un aumento de las infecciones por COVID-19 en todo nuestro distrito de salud y a medida que entramos en la temporada navideña, es más importante que nunca tomar precauciones. Sin los esfuerzos de mitigación por parte de los miembros de la comunidad, nuestro número de casos seguirá aumentando. Como líderes en sus comunidades, hay cosas que pueden hacer para dar el ejemplo a sus congregaciones y mantenerlas seguras. A continuación, se presentan algunas ideas sobre cómo celebrar e influir de manera segura en sus comunidades en esta temporada:

- **Haga un plan y cúmplalo:** Es muy poco probable que la pandemia de COVID-19 desaparezca antes de las vacaciones de invierno. Empiece a hacer planes para sus celebraciones navideñas y ceremonias religiosas y cúmplalos. Esto ayudará a su comunidad a planificar la temporada navideña y les permitirá modificar sus expectativas.
- **Incluya mensajes de prevención en sus comunicaciones:** Usted es un modelo a seguir para su comunidad. Comience a incluir mensajes de prevención en su comunicación con los miembros de su comunidad. Recuerde a su comunidad que debe usar mascarillas, lavarse las manos, distancia social, etc.
- **Predique con el ejemplo:** La temporada navideña se verá muy diferente este año. Comience a hablar sobre cómo están cambiando sus planes personales de vacaciones y qué está haciendo para proteger a sus seres queridos (por ejemplo, celebrar solo con aquellos con los que vive, nuevas tradiciones que está comenzando, celebrar virtualmente con aquellos que viven en diferentes estados, etc.). Reconozca que los sacrificios que están haciendo los miembros de su comunidad van a ser difíciles, pero que son muy importantes para detener la propagación del COVID-19. Pida a otros miembros que compartan cómo están cambiando sus planes.
- **Usar una mascarilla:** Fomente el uso de mascarillas. Las mascarillas son fundamentales cuando el distanciamiento social es difícil.
- **Manténgase al día con las órdenes ejecutivas del gobernador:** El 13 de noviembre, el gobernador emitió una enmienda a la Orden Ejecutiva 67, limitando las reuniones bajo techo a 25 personas. Para los servicios religiosos, si hay más de 25 asistentes, debe seguir las pautas de la Fase 3. A medida que se acerca la temporada navideña, asegúrese de mantenerse al día con las nuevas enmiendas emitidas por la oficina del gobernador.

## Tradiciones específicas

La siguiente información está destinada a brindarle recomendaciones sobre cómo celebrar de manera segura este año, pero no pretende infringir los derechos de las comunidades religiosas ni reemplazar las restricciones implementadas por la Commonwealth de Virginia.

### Música

La música, el canto y los instrumentos son una parte importante de las celebraciones navideñas, pero también pueden contribuir a la propagación del COVID-19. Para mantener la seguridad de sus comunidades en esta temporada navideña, considere:

- Usar música pregrabada o música transmitida como alternativa a la música en vivo
- No se recomienda el canto congregacional, pero sí se permite cantar, asegúrese de que los hogares estén debidamente distanciados y con mascarillas.
- Si tiene un coro, trate de reducir el número de cantantes/artistas y asegúrese de que estén adecuadamente distanciados (al menos 6 pies), que usen mascarillas y que el espacio tenga la mayor ventilación posible.
- Si se usan instrumentos musicales y si es posible, los intérpretes deben usar mascarillas, aumentar la distancia entre los intérpretes, considerar las cubiertas para los músicos de viento y metal y tomar precauciones al limpiar los instrumentos.

### Reuniones en persona

Las reuniones en persona (como servicios religiosos, fiestas, etc.) son parte importantes de la temporada navideña, pero también pueden contribuir a la propagación del COVID-19. Para mantener la seguridad de sus comunidades en esta temporada navideña, considere:

- Distribuir las llegadas a los servicios religiosos o utilice un sistema basado en citas.
- Organizar servicios al aire libre, en autoservicio o en línea.

### Comidas comunitarias

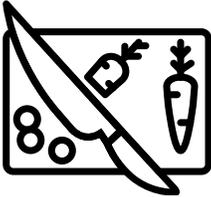
Las celebraciones y comidas navideñas son partes importantes de la temporada, pero también pueden contribuir a la propagación del COVID-19. Para mantener la seguridad de sus comunidades esta temporada, considere:

- Crear una hoja de registro y pida a los miembros de la comunidad que entreguen alimentos/obsequios para aquellos que son vulnerables.
- Organizar comidas al aire libre donde las personas traigan su propia comida, utensilios, etc. y se sienten al menos a 6 pies de distancia de otros.
- Crear un documento con recetas compartidas.

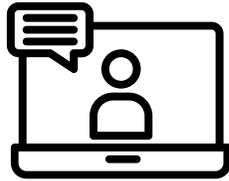
# Consejos para celebrar de forma segura

## Seguro

En lugar de asistir a una reunión, debes:



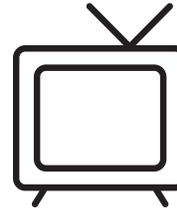
Preparar alimentos con miembros de su hogar



Organizar una cena virtual con sus seres queridos



Decorar tu hogar



Mirar desfiles, deportes y películas en casa



Comprar en línea

## Menos seguro

Si asiste a una reunión, procura:



Que sea pequeño y local



Quédese afuera tanto como le sea posible



Use una mascarilla y mantenga su distancia (6 pies)



Lávese las manos y desinfecte las superficies



Evite el contacto con otros, 14 días antes y después de asistir a un evento

## Inseguro

Si asiste a una reunión, debe evitar:



Grandes reuniones, especialmente reuniones en interiores



Comida compartida, bocadillos, botanas y otros alimentos compartidos



Espacios concurridos como tiendas, eventos deportivos, etc.



Contacto con cualquier persona que esté enferma o haya estado expuesta al COVID-19

## Conclusión

Si asiste a una reunión o participa en una actividad que cumple con cualquiera de los niveles de riesgo anteriores o si siente que es riesgoso, es importante que asuma la responsabilidad de eso y limite su exposición a los demás y controle sus síntomas en los días posteriores a la actividad. Si presenta síntomas o da positivo en la prueba de COVID-19 dentro de los 14 días posteriores al evento o actividad, notifique de inmediato al anfitrión y a otras personas que asistieron.

Hemos tenido un año difícil, apartados de nuestros seres queridos, pero para seguir manteniéndonos a salvo, debemos abrocharnos el cinturón y optar por actividades de menor riesgo en esta temporada navideña. **¡Depende de usted tener una temporada de festividades saludable y feliz!**

## Recursos

### Virginia Department of Health:

- Faith-Based Organizations: <https://www.vdh.virginia.gov/coronavirus/schools-workplaces-community-locations/faith-based-organizations/>
- Social Gatherings and Public Indoor Spaces: <https://www.vdh.virginia.gov/coronavirus/schools-workplaces-community-locations/social-gatherings/>

### Centers for Disease Control and Prevention (disponible en Español):

- Consideraciones para comunidades de fe: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/faith-based.html>
- Celebraciones y pequeñas reuniones por las fiestas: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html>